



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

## ETLİ LAHANA DOLMASI

1 adet dolmalık lahana (1 kilo)

1 çorba kaşığı tepelme yağ

2 orta boy kuru soğan

1/2 tatlı kaşığı tuz

2 su bardağı et suyu (yoksa su)

1 adet kıyılmış domates

İçi:

10 adet orta boy ince kıyılmış soğan (1 kilo)

3 kahve fincanı ıslatılıp, temizlenmiş pirinç (150 gram)

3/4 su bardağı et suyu (veya su)

1 çorba kaşığı tuz

Az karabiber

500 gram az yağlı koyun veya kuzu kıyması

1/2 şer bağ birlikte kıyılmış dereotu, maydanoz, nane (veya kuru nane)

İçi için:

1) Küçük bir tepsiye soğan ve tuzu ilâve ederek elinizle kuvvetlice, soğanlar iyice ölünceye kadar, 5 dakika ovunuz.

2) Pirinci ilâve ederek 2 dakika daha ovmaya devam ediniz.

3) Sonra, bütün malzemeyi ilâve edip iyice karıştırınız.

Lahananın haşlanması:

1) Lahananın koçanını 5'er santim etrafından bıçağı 5 santim içe doğru batırarak koçanın etrafını kesip, koçanı koni şeklinde çıkarınız.

2) Bir tencereye 15 su bardağı su, 1A su bardağı tuz koyarak lahanayı kestiğiniz kısmın üzerine tencereye koyunuz.

3) Hızlı ateşte kapalı olarak 3 dakika kaynatıp ateşi kısarak lahanayı altüst ediniz. 1 dakika sonra lahanayı tekrar altüst ederek üzerinde yumuşayan yaprakları elinizle sağa sola açarak lahanayı yassılıp 5 dakika kapağını hiç açmadan bekletiniz.

4) Kapağını açarak kontrol ediniz. Yaprakları pişmemeli, ama ipek gibi yumuşak bir hal almalıdır. Yoksa 3-4 dakika daha bekletiniz, sonra ateşten alıp bol soğuk suyla yıkayıp teker teker hafif sıkarak sudan çıkarınız.

Dolmanın hazırlanışı:

1) Haşladığınız lahananın damarlı kısımlarını dikkatle ayırdığınız yaprak-santim büyüklüğünde kesip üst üste diziniz.

2) Küçük bir tencerenin dibine kesilen damarlardan bir miktar koyunuz.

3) Elinize 1 adet lahana yaprağı alıp, (582) sayılı reçetede Etlî Yaprak Dolması'nda tarif edildiği gibi sarınız.

4) Sardığınız dolmaları dibinde lahana bulunan tencereye diziniz. Diğer lerini aynı şekilde sarıp tamamladıktan sonra üzerine çiğ yağ, soğanları, temiz olarak ortadan yarıp ilâve ediniz.

5) Suyunu ve tuzunu ilâve edip, varsa kıyılmış bir tek domates ilâve ederek domateslerin üzerine bir küçük tabak kapatıp ve tencerenin kapağını kapatarak ağır ateşte 45 dakika pişirip, servis yapınız.

Not: Dolmalık lahana, koçanı büyümemiş lahanadır ve ortası bastırılırsa çok yumuşaktır.